Важность развития эмоционального интеллекта у педагогов дополнительного образования.

Одной из важных проблем современного общества является проблема умения выражать свои эмоции и чувства, а также умение распознать их у других людей.

С раннего детства нас учат тому, что есть хорошие эмоции, а есть плохие. Плохие эмоции нельзя показывать, их нельзя выражать. К таким эмоциям принято относить агрессию, страх, обиду, плач и т.д. Если человек не позволяет себе выражать те или иные эмоции, если он не умеет распознавать эмоции своих собеседников, то через определенное время может наступить « пустота в душе», «у меня болитв груди», «мои плечи не могут больше разогнуться» и т.д. Человек начинает загонять себя в угол эмоционального угасания. Однако не существует такого понятия: «эта плохая», а вот «эта эмоция – хорошая». Все эмоции важны!

Эмоции играют важную роль в нашей жизни. Они несут информацию о том, что происходит вовне и внутри нас; являются сигналами о потребностях и желаниях; придают дополнительную окраску самому человеку, его личности и обогащают жизнь.

Почему это важно для каждого человека? Когда мы даем выход своим эмоциям, мы освобождаем себя от избыточной негативной энергии, мы учимся понимать других людей, что, если нам плохо, нельзя «срываться» на окружающих, если плохо кому-то, то мы не устанем упорствовать в поддержке этого человека.

Почему это важно для педагога? Потому что как раз дети не умеют скрывать свои эмоции и чувства, они не таят в себе энергию, мешающую им жить, они не умеют притворяться. Педагог, у которого также налажен эмоциональный фон, несёт своим обучающимся позитив. Информация, поступающая от человека с улыбкой, с искренностью, без зажимов и упрёков, воспринимается гораздо лучше, гораздо эффективнее. Это позволяет педагогу успешно преподносить, а обучающимся осваивать новый материал.

Умение распознавать и управлять своими эмоциями, а также умение распознавать и управлять эмоциями других людей, называется «эмоциональный интеллект».

На что влияет эмоциональный интеллект?

На процесс осознания себя. На самоконтроль и саморегуляцию. На развитие мотивации. На становление социальных навыков.

Чем выше уровень развития эмоционального интеллекта, тем ниже риск развития синдрома эмоционального выгорания.

Эмоциональный интеллект, направленный на умение распознать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих, тесно связан с истощением профессиональных достижений. Уровень выгорания сотрудников является следствием высокой рабочей нагрузки, системы вознаграждения, межличностного отношения на рабочем месте, совпадения ценностей сотрудника с требованиями организации.

В МБОУ ДО ДДТ проводится работа с педагогами дополнительного образования по умению распознать, не бояться выражать свои эмоции, а также профилактика синдрома эмоционального выгорания.

В октябре 2021 года было проведено тестирование педагогов на выявление наличия эмоциональных трудностей на работу. В ходе исследования были выявлены следующие результаты: у педагогического коллектива наблюдается негативное эмоциональное состояние, средняя самооценка, средний уровень уверенности в себе.

 Рекомендации педагогическому коллективу:

1. Релаксационные упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения.

2. Использование методик на повышение ЧСД (чувство собственного достоинства) – тесты, упражнения, тренинги, участие в мероприятиях, использование познавательной литературы.

Приведём некоторые примеры практик, содействующих развитию эмоционального интеллекта, а также позволяющих не приобретать синдром эмоционального выгорания. Именно эти практики мы проводим с педагогами на серии тренингов после проведения психологической диагностики. Одно из таких практик является упражнение, в котором необходимо вспомнить, какие бывают эмоции и чувства. Базовыми являются «радость», «страх», «злость», «удивление». Для достижения лучшего эффекта от упражненияпредлагаемые эмоции необходимо записать в столбик. В дополнение к ним необходимо записать к каждому эмоциональному состоянию качество человека, эмоциональное состояние, которое ассоциируется с эмоциями. Мы видим, как многогранен мир эмоций. Затем стоит ответить на вопросы: 1. Какое чувство неприятное? Почему? Что связано с этой эмоцией? Почему я не могу отпустить это? 2. Какое чувство вам нравится больше других? Почему?

Обучая педагогов дополнительного образования распознать свои эмоции, мы исходим из следующих позиций:

- чувства важны, и испытывать различные чувства нормально для любого человека;

- нет абсолютно плохих и абсолютно хороших эмоций.

 Но возникает тогда вопрос, а кто кем управляет? Мы эмоциями или эмоции нами? Как управлять своими эмоциями? В этом нам поможет упражнение «Польза и вред эмоций». Педагоги объединяются в группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Затем зачитываются выводы и идёт обсуждение. Приведённые высказывания всегда свидетельствуют о том, что подобный анализ дался легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства.

Упражнение «Паутина». «Сядьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и рассказать, что вы себе желаете на сегодняшний день» ведущий начинает игру. Он берет клубок нити в руки и, назвав имя и пожелав себе что-то, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив: «Если хотите, то можете назвать свое имя и пожелать себе что-нибудь. Если вы ничего не хотите желать себе, то можете просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все сотрудники оказываются в «паутине». Очень часто мы попадаем в «сети-негатива, который присутствует у нас на работе» и умение так же легко из этих сетей находить выход-это залог психологического здоровья и барьер для эмоционального выгорания.

Эмоции – инструмент, призванный сделать лучше не только жизнь отдельных людей, но и всего общества в целом. Человек может развиваться бесконечно. Главное, чтобы у него было желание это делать, и чтобы усилия были направлены не только на достижение личной выгоды, но и на принесение пользы окружающим.

В системе дополнительного образования возможно и необходимо внедрение и использование психологических инициатив и технологий, способствующих развитию эмоционального интеллекта, созданию благоприятного эмоционального фона, а, следовательно, и эффективному развитию всех участников образовательного процесса.